БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ!

 **Как сохранить здоровым сердце:**

**- Сократи уровень стресса** в своей жизни – это настоящий убийца современности!

**- Научи говорить –«НЕТ**», тебе слишком часто приходится игнорировать своими собственными желаниями и потребностями. Научи говорить «нет» и распоряжаться своим временем и энергией по своему усмотрению.

**- Расслабься**, делай глубокие вдохи и выдохи. Занимайся йогой, слушай тихую музыку, принимай теплые ванны, получай регулярные массажи – это не только приятно, но и полезно для сердца.

**- Смейся**, когда все смеются, выделяется необходимый организму гормон радости-эндорфин. Находи время для радости. Смотри комедийные фильмы и передачи.

**- Регулярные умеренные** физические упражнения способствуют поддержанию здоровья сердца. Наше сердце- тоже мышца, которую можно укрепить регулярными упражнениями.

 **- Нашему организму** требуется время для отдыха и восстановления сил. Поэтому необходимо 7-8 часовой сон каждый день.

**- Свежий воздух**. Ежедневная получасовая прогулка на свежем воздухе –это ты дышишь чистым воздухом и обогащаешь свой организм кислородом.

**- Избавься** от ненужных килограммов - и ты почувствуешь себя лучше!

**- Правильно питайся.** Тяжелая и жирная пища не столько питает, а сколько засоряет твой организм, а это может привести к ожирению, диабету и проблемам с сосудами и сердцем.

**- Сократи курение** или откажитесь от него. Каждый год от табакокурения в Европе погибает более 1 миллиона человек (из них 450 тысяч – от сердечно-сосудистых заболеваний).

**- Не злоупотребляй алкоголем**. Непосредственной причиной гибели почти каждого второго из числа внезапно умерших был алкоголь.

 ЗДОРОВАЯ СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА – ЗАЛОГ НАШЕГО ОБЩЕГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ.

Врач – валеолог

УЗ «Борисовской ЦРБ» В.И.Коновалова